

# CUADERNO DE TRABAJO PARA PADRES



## El respeto en el hogar



Un proyecto del Comité de Participación Familiar (Family Involvement Committee)  
del Consejo de Oficiales de Libertad Condicional de Menores de Pensilvania  
(Pennsylvania Council of Chief Juvenile Probation Officers) y la Comisión de Jueces del  
Juzgado de Menores (Juvenile Court Judges' Commission)

Estrategia de Mejora del Sistema de Justicia de Menores

Apellido: \_\_\_\_\_

*La preparación de este documento contó con el apoyo de las subvenciones (2013/15-J-02-27488 y 2015/16/17-J-04-28369) otorgadas al Consejo de Oficiales de Libertad Condicional Juvenil de Pensilvania de la Comisión de Delitos y Delincuencia de Pensilvania (Pennsylvania Commission on Crime and Delinquency, PCCD). Los fondos que otorgó la PCCD provienen de los Programas de la Oficina de Justicia, el Departamento de Justicia de los Estados Unidos (U.S. Department of Justice), la Oficina de Justicia de Menores y Prevención de la Delincuencia (Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention). Este material se considera de dominio público.*

*Los puntos de vista u opiniones que contiene este documento pertenecen a los autores y no representan necesariamente ninguna posición oficial, política u opinión de la Comisión de Delitos y Delincuencia de Pensilvania (Pennsylvania Commission on Crime and Delinquency) ni del Departamento de Justicia de los Estados Unidos (U.S. Department of Justice).*

## INTRODUCCIÓN

El respeto es un valor humano fundamental. Es sumamente importante que esté presente en nuestros hogares, entre los miembros de la familia. El hogar debe ser un lugar seguro a nivel físico, emocional y espiritual. Debe ser un lugar en donde abunde la armonía y en donde los miembros de la familia sepan que son valorados y apoyados.

El respeto se muestra a través de las palabras y las acciones. Las palabras respetuosas se pronuncian en un tono cariñoso, sin culpabilizar, y despiertan sentimientos de calidez y amor. Las acciones respetuosas se demuestran cuando los miembros de la familia se honran mutuamente, respetan las pertenencias de los demás y ayudan a quienes lo necesitan, incluso a costa de sacrificios personales.



OBJETIVO

Crear un ambiente hogareño donde los miembros de la familia demuestren y sean modelos de respeto mutuo, y donde se sientan apoyados, escuchados y reafirmados.

## TABLA DE CONTENIDO

### Parte A: ¿Por qué a veces mi hijo actúa irrespetuosamente?

- Cómo entender el desarrollo del cerebro de su hijo.
- Características del respeto.
- Actividad: Principales características del respeto.
- Tarea: Mire hacia el pasado.

### Parte B: En qué consiste el respeto

- Cómo dar el ejemplo de respeto.
- Los cinco principios del respeto.
- Tarea: identifique en qué momentos se muestra respeto o la falta de respeto en el hogar.

### Parte C: ¿Cómo vamos?

- Actividad: Cómo dar el ejemplo en el hogar
- Cómo recuperar el respeto: un proceso de tres pasos.
- Tarea: Desarrolle un plan para dialogar con su hijo acerca de cómo recuperar el respeto (o una tarea alternativa para registrar comportamientos respetuosos e irrespetuosos).

### Parte D: El papel de escuchar con respeto

- Ejemplos de escucha no activa.
- Actividad: Frases para ayudarlo a escuchar activamente.
- Actividad: Elija frases de escucha activa.
- Tarea: Utilice la escucha activa en una conversación con su hijo.

## ENCUESTA SOBRE EL RESPETO EN EL HOGAR (EVALUACIÓN PREVIA)

En cada afirmación, marque con un círculo la opción que mejor describa su experiencia.

A. Demuestro respeto hacia mi hijo en el hogar.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

B. Recibo respeto de mi hijo en el hogar.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

C. Habitualmente doy el ejemplo mostrando respeto hacia los demás.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

D. Escucho a mi hijo de un modo que hace que se sienta escuchado.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

E. Estoy completamente presente, física y emocionalmente, cuando paso tiempo con mi hijo.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

## TARJETAS DE CONSEJOS RÁPIDOS



### Características del respeto

- Mostrar buenos modales, educación, cortesía.
- Mostrar empatía prestando atención a los sentimientos.
- Asegurarse de pasar tiempo con los demás.
- Reconocer los logros.
- Valorar las opiniones de los demás.
- Consultar a los miembros de la familia afectados por una decisión.
- Dar oportunidades para cometer errores y aprender de ellos.
- Interesarse activamente por las actividades y objetivos de los demás.

### Consejos para una comunicación efectiva

- Hable y escuche por turnos.
- Utilice habilidades de escucha activa.
- Dé lugar al silencio cuando sea apropiado.
- Haga preguntas abiertas (preguntas que requieran más de una respuesta de una o dos palabras).
- Repita al interlocutor lo que creyó entender.
- Aclare malentendidos haciendo más preguntas.
- Si tiene comentarios para compartir, primero pregunte a la persona si está abierta a escuchar sus ideas.
- Brinde opiniones de manera objetiva.
- Escuche sin juzgar.
- Absténgase de hacer suposiciones.
- Absténgase de realizar múltiples tareas en simultáneo.
- Respete la autonomía.
- Establezca sus límites de un modo firme pero neutral.

### 5 pautas que definen las acciones respetuosas

1. Reconozca que cada vida tiene el mismo valor.
2. Demuestre sensibilidad.
3. Respete la diversidad.
4. Permita las elecciones.
5. Esté completamente presente.

### 3 pasos para restaurar el respeto

1. Evalúe el nivel de disminución del respeto y busque asesoramiento si fuera necesario.
2. Discúlpese por los momentos en que no estuvo a la altura.
3. Desarrolle un plan para dialogar con su hijo sobre qué es el respeto y cómo van a actuar en el futuro.

Página dejada  
en blanco intencionalmente

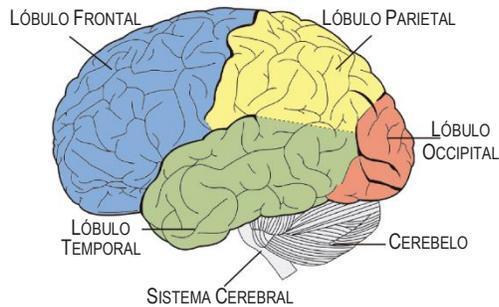


### Parte A: ¿Por qué a veces mi hijo actúa irrespetuosamente?

Básicamente, el respeto mutuo significa honrar y tratar al otro con cuidado, calidez y cortesía. Significa reconocer que toda persona, tanto dentro como fuera del hogar, merece ser tratada con dignidad. Una falta de respeto puede haber sido un factor para que su hijo se vea involucrado con el sistema de justicia de menores.

Es posible que haya estado frustrado debido al comportamiento irrespetuoso de su hijo. Piense en un momento en el que su hijo se comportó de manera irrespetuosa y marque con un círculo hasta 3 sentimientos que haya experimentado.

<p>Temor</p> <p>Ansiedad</p> <p>Miedo</p> <p>Conmoción</p> <p>Sorpresa</p> <p>Desconfianza</p>	<p>Confusión</p> <p>Inseguridad</p>  <p>Intranquilidad</p>	<p>Desorientación</p> <p>Nerviosismo</p> <p>Timidez</p> <p>Estrés</p> <p>Incertidumbre</p> <p>Preocupación</p>
<p>Vergüenza</p> <p>Melancolía</p> <p>Culpa</p> <p>Desesperanza</p> <p>Desdicha</p> <p>Arrepentimiento</p>	<p>Depresión</p> <p>Decepción</p>  <p>Tristeza</p>	<p>Desánimo</p> <p>Desconcierto</p> <p>Exclusión</p> <p>Soledad</p> <p>Pena</p> <p>Infelicidad</p>
<p>Exasperación</p> <p>Enfado</p> <p>Hartazgo</p> <p>Frustración</p> <p>Celos</p> <p>Enojo</p>	<p>Irritabilidad</p> <p>Insolencia</p>  <p>Ofensa</p>	<p>Rechazo</p> <p>Disgusto</p> <p>Furia</p> <p>Impaciencia</p> <p>Indignación</p> <p>Rabia</p>



**El desarrollo del cerebro.** Los cambios físicos en el cuerpo, incluido el cerebro, influyen en el comportamiento adolescente. Estos cambios pueden influir en la manera en que los jóvenes responden a las reglas convencionales sobre el respeto. Es posible que los cuidadores se pregunten cómo puede ser que su hijo actúe tan groseramente, especialmente cuando no fue criado de esa manera.

Nuestro creciente conocimiento del desarrollo del cerebro nos enseña que los adolescentes tienen una capacidad limitada para la autorregulación, por lo que es más probable que digan o actúen de modo irrespetuoso, especialmente cuando se enfrentan a una situación cargada de emociones.

Les resulta más difícil pensar en las consecuencias o analizar los pros y los contras de una acción antes de actuar. Los jóvenes también son propensos a malinterpretar las señales sociales. El efecto combinado es un aumento de los actos impulsivos e irrespetuosos. Además, debido a que se están preparando para la independencia, tienden a rechazar el *statu quo*, lo que deriva en una aparente falta de respeto por las reglas y la autoridad.

Vea la ilustración a continuación. Responda las siguientes preguntas en función de lo que haya comprendido sobre el desarrollo del cerebro.



Según la edad de su hijo, ¿qué dice la neurociencia acerca de...

... la manera en que su hijo puede ver las relaciones? \_\_\_\_\_

---

---

... la manera en que su hijo puede ver las reglas? \_\_\_\_\_

---

---

... la inclinación de su hijo a actuar con respeto? \_\_\_\_\_

---

---

Un tiempo atrás, es posible que alguien del sistema de justicia haya tenido una entrevista de evaluación con su hijo. Esta evaluación recopiló información sobre su hijo, incluidos los factores que influyen en la probabilidad de que se vea involucrado en el sistema judicial nuevamente. Un par de factores de evaluación relacionados con el respeto son la falta de empatía hacia los demás y la falta de respeto a la autoridad. Estos factores pueden causar problemas de comportamiento en la escuela, en el hogar y en la comunidad.

Afortunadamente, estos factores se pueden cambiar. La enseñanza de un comportamiento respetuoso no solo ayuda a nuestros seres queridos a mantenerse alejados de los problemas con la ley, sino también ayuda a que todo funcione mejor y sea más agradable.

En la tabla de la página siguiente encontrará algunas características del respeto y un ejemplo descriptivo de cada una de ellas. Seleccione las tres características que considere más importantes. Luego, escriba sobre una ocasión en el que usted, su hijo u otro miembro de la familia mostraron esas características.

Características del respeto	Ejemplo	Las 3 características más importantes ✓	Describe una ocasión en la que usted, su hijo u otro miembro de la familia haya mostrado esta característica
Mostrar buenos modales, educación, cortesía	Un niño ayuda a llevar los alimentos dentro de la casa sin que se lo pidan.		
Mostrar empatía prestando atención a los sentimientos	Un padre escucha lo enfadado que está su hijo debido a cómo lo trató su maestro, en lugar de tratar de cambiar cómo se siente su hijo.		
Pasar tiempo con los demás	Un niño elige pasar tiempo con su familia en lugar de pasarlo con sus amigos.		
Reconocer los logros	Un padre prepara una comida especial para su hijo, que asistió a todas las clases durante todo el semestre.		
Valorar las opiniones de los demás	Un cónyuge le dice al otro que aprecia su opinión sobre algo, a pesar de que tiene una opinión diferente.		

Características del respeto	Ejemplo	Las 3 características más importantes ✓	Describa una ocasión en la que usted, su hijo u otro miembro de la familia haya mostrado esta característica
Consultar a miembros de la familia afectados por una decisión	Unos padres hablan con sus hijos acerca de mudarse a un nuevo departamento, antes de decidir mudarse.		
Dar oportunidades para cometer errores y aprender de ellos.	Un padre deja que su hijo vaya a su primera fiesta a los 16 años, después de repasar las reglas y expectativas.		
Interesarse activamente por las actividades y objetivos de los demás	Los miembros de una familia se preguntan en la cena cómo fue su día.		
Otro (completar)			



Al comprender el desarrollo de la infancia, podemos responder con menos emociones negativas cuando nuestros hijos actúan irrespetuosamente. Podemos ser más comprensivos cuando nos damos cuenta de que sus cerebros aún se están desarrollando y que los comportamientos más maduros, como demostrar paciencia, escuchar de verdad, mostrar orgullo por los logros de los demás y mostrar empatía, ocurrirán con mayor frecuencia a medida que crezcan. Esto podría ayudarnos a reflexionar sobre nuestra propia adolescencia, cuando nuestros cerebros se desarrollaban de manera similar.

Mencione tres situaciones en las que actuó irrespetuosamente cuando era adolescente. (Si no recuerda, pregunte a sus cuidadores si tuviera esa posibilidad).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Si ni usted ni sus cuidadores pueden proporcionar ejemplos de comportamiento irrespetuoso durante su adolescencia, pida a un par de amigos que le den ejemplos de lo ellos que hicieron.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Ejemplos de comportamiento adolescente irrespetuoso

- Ser grosero
- Voltear los ojos
- Burlarse de los demás
- Huir de casa
- Insultar
- Negarse a hablar
- Robar
- Dar portazos
- Arrojar objetos
- Hacer comentarios insensibles
- Hablar mal de otros
- Groserías
- Exigir





**Revisión de la tarea:** Responda las siguientes preguntas sobre el comportamiento irrespetuoso que tuvo en la adolescencia (o el comportamiento irrespetuoso de las personas que entrevistó):

¿Cuántos años tenía usted (o su entrevistado) cuando el comportamiento irrespetuoso alcanzó su punto máximo?

---

¿A qué edad su comportamiento irrespetuoso (o el de su entrevistado) comenzó a cambiar para mejor?

---

¿Qué similitudes o diferencias observa entre el comportamiento irrespetuoso de su hijo y el que tuvo usted cuando era adolescente (o el que tuvo su entrevistado)?

---

---

¿Qué piensa respecto al comportamiento irrespetuoso de su hijo al hacer esta tarea?

---

---



### Parte B: En qué consiste el respeto

Probablemente haya escuchado la frase "el hogar es el semillero". ¿Qué significa exactamente? Tal como la usamos aquí, significa que nuestros valores y comportamientos se aprenden observando e imitando a otras personas, especialmente a aquellas que admiramos. Dada la cantidad de tiempo que pasamos con la familia y la importancia de las relaciones familiares, tiene sentido que aprendamos sobre el respeto a través de nuestra vida familiar.

Existen muchas maneras de enseñarles respeto a nuestros hijos. Una manera es dar el ejemplo del comportamiento respetuoso. Otra manera es reforzar el comportamiento respetuoso de nuestros hijos (por ejemplo, mostrando gratitud cuando ayudan). Una tercera manera es responder adecuadamente a su comportamiento negativo (por ejemplo, dándoles un tiempo para que reflexionen cuando golpean, gritan o interrumpen).

Repase la lista de afirmaciones (**en verde**) y comportamientos (**en azul**). Encierre en un círculo los que según usted son los más **irrespetuosos**.

### Definición de familia

Una familia consta de dos o más personas que comparten un sentido de identidad y se apoyan mutuamente a través de valores y creencias compartidas, tradiciones compartidas, actividades realizadas en conjunto, amor incondicional y responsabilidad de unos con otros. Lo que mantiene unidos estos elementos es el amor y el respeto.

Handwritten notes in blue and green ink on a light yellow background, listing various disrespectful behaviors and attitudes:

- No ir a eventos familiares
- Contestarle a un maestro
- “Estás equivocado”
- “Te traje a este mundo y puedo sacarte”
- Ignorar a las personas poco populares
- “No sabes nada, solo tienes 15 años”
- No decir la verdad
- “Me rindo, no puedo soportar esto por más tiempo”
- Voltear los ojos cuando alguien habla
- Seguir de cerca a alguien cuando conduce muy despacio
- “Siempre llegas tarde”
- Dejar platos sucios en la sala de estar
- No prestarle atención plena a alguien
- Burlarse de un compañero que tiene un problema de salud mental
- “Habla así de nuevo y te dejaré sin dientes”
- Colarse en la fila del cine
- “Solo se preocupa por sí mismo”
- Usar la ropa de un miembro de la familia sin pedirla primero

Piense en los elementos que encerró en un círculo. ¿Por qué son irrespetuosos? Mencione tres motivos (por ejemplo, no consideran los sentimientos de otras personas, no respetan la privacidad personal ni la propiedad).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Del mismo modo, repase la lista de afirmaciones (**en verde**) y comportamientos (**en azul**). Ponga una marca de verificación junto a los que según usted son los más **respetuosos**.

\_\_\_\_\_ “No lo veo del mismo modo, pero puedo entender por qué dices eso”.

\_\_\_\_\_ Preguntar a un miembro de la familia si necesita ayuda con una tarea.

\_\_\_\_\_ Pasar tiempo con la abuela cuando está de visita.

\_\_\_\_\_ “Tal vez no lo expliqué muy bien”.

\_\_\_\_\_ “Coméntame más, no estoy seguro de entender”.

\_\_\_\_\_ Mirar a alguien a los ojos cuando habla.

\_\_\_\_\_ “Me duele cuando hablas así”.

\_\_\_\_\_ Cuidar de la mascota de la familia.

\_\_\_\_\_ No contestarle a las personas con autoridad.

\_\_\_\_\_ “Lamento que te sientas tan enojado”.

\_\_\_\_\_ Darle el asiento a los ancianos en el autobús.

\_\_\_\_\_ Ser puntual.

\_\_\_\_\_ Compartir lo propio.

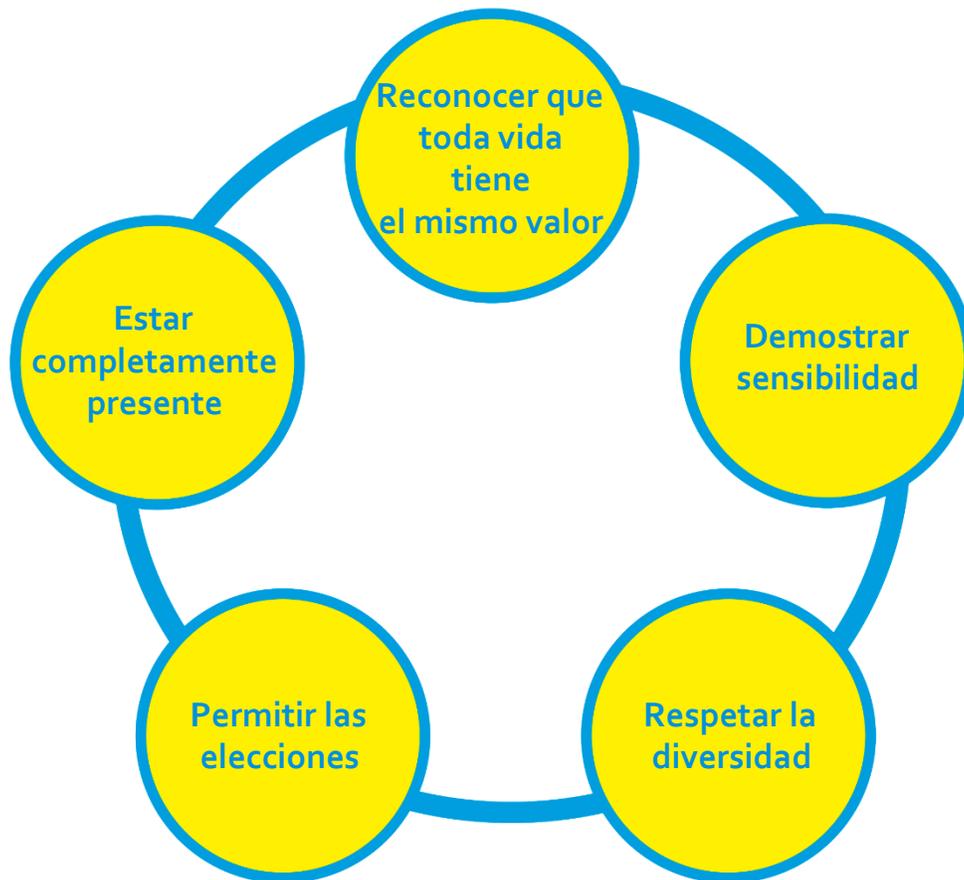
\_\_\_\_\_ “Lo siento, estaba equivocado”.

Piense en los elementos que marcó. ¿Por qué son respetuosos? Mencione dos motivos (por ejemplo, usa un lenguaje cortés, muestra que valora a los demás).

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Existen cinco principios que nos ayudan a determinar si las palabras o las acciones son respetuosas. Deténgase en cada principio y responda la pregunta que le sigue a cada uno.



- 1. Reconocer que toda vida tiene el mismo valor.** Mostramos a las personas que las consideramos iguales cuando hablamos *con* ellas (no *a* ellas), reconocemos que sus necesidades son tan importantes como las nuestras y aceptamos que la historia propia no es igual a la de los demás. Tratar a las personas como iguales significa no despreciarlas, no chismorrear sobre ellas ni pasarles por encima.

**Ejemplo en el que no se cumple este principio:** cuando la hermana de Maria se burla de sus vecinos, llamándolos "muertos de hambre".

**¿Cómo debería actuar Maria si creyera en este principio?**

---

---

2. **Demostrar sensibilidad.** Demostramos sensibilidad cuando tenemos empatía por otra persona, reconocemos la importancia de sus deseos y sentimientos, respetamos su propiedad privada y espacio personal, y evitamos decir o hacer cosas que la hieran o la pongan a la defensiva.

**Ejemplo en el que no se cumple este principio:** cuando Brian quiere algo, interrumpe a su madre mientras ella está hablando por teléfono.

**¿Cómo debería actuar Brian si creyera en este principio?**

---

---

3. **Respetar la diversidad.** Respetamos la diversidad cuando valoramos las opiniones de otras personas (incluso si no estamos de acuerdo con ellas), aceptamos que no siempre tenemos la razón, buscamos entender en lugar de criticar y optamos por no juzgar las intenciones de otras personas o asumir lo peor.

**Ejemplo en el que no se cumple este principio:** cuando Jordan no está de acuerdo con su madre, ella se enfada y le dice que él es demasiado joven para tener una opinión.

**¿Cómo debería actuar la madre de Jordan si creyera en este principio?**

---

---

4. **Permitir las elecciones.** Permitir las elecciones significa valorar la independencia y el derecho a elegir de otras personas, aceptar sus modos de hacer las cosas en lugar de obligarlas a actuar de un modo determinado, y reconocer la importancia de que cometan errores y aprendan de ellos.

**Ejemplo en el que no se cumple este principio:** cuando Aliyah le cuenta a Terrell sobre sus planes de comprar un automóvil, Terrell voltea los ojos y se aleja.

**¿Cómo debería actuar Terrell si creyera en este principio?**

---

---

5. **Estar completamente presente.** Estar completamente presente significa escuchar activamente, usar un lenguaje corporal que muestre compromiso (como asentir, sonreír o hablar en un tono contenedor), ignorar las distracciones y concentrarse en la persona en lugar de en otras múltiples tareas.

**Ejemplo en el que no se cumple este principio:** Taylor mira televisión todo el día. Cuando su cuidador quiere hablar, sigue mirando televisión y no levanta la mirada.

**¿Cómo debería actuar Taylor si creyera en este principio?**

---

---

He aquí otros comportamientos que no son respetuosos. ¿Qué principio está incumpliendo cada comportamiento? (Pista: puede haber más de una respuesta correcta).

- El padre de Matt domina las conversaciones familiares, no le da la oportunidad de hablar a nadie.

---

- Cuando la familia extendida de Hailey se reúne en vacaciones, Hailey pasa la mayor parte del tiempo hablando por teléfono con sus amigos.

---

- Tiana se niega a dejar que su hija escoja su ropa para ir a la escuela e insiste en que use solo lo que ella le ofrece.

---

- Kayla trata mal a Alike porque "tiene costumbres raras" y usa "ropa étnica".

---

- Nancy y su amiga hablan en voz alta en el cine.

---



A veces nos centramos demasiado en lo negativo y no siempre somos conscientes de la frecuencia con la que realmente demostramos respeto mutuo. Piense en los últimos meses e identifique tres ocasiones en las que mostró respeto por su hijo y tres ocasiones en las que su hijo mostró respeto por usted u otras personas. Haga lo mismo con los comportamientos irrespetuosos.

Tres ocasiones en las que mostré **respeto** por mi hijo en los últimos meses:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tres ocasiones en las que mi hijo mostró **respeto** por mí u otras personas en los últimos meses:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tres ocasiones en las que fui **irrespetuoso** con mi hijo en los últimos meses:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tres ocasiones en las que mi hijo fue **irrespetuoso** conmigo o con otras personas en los últimos meses:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

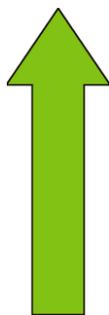
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Revisión de la tarea:** Repase la lista de ocasiones en las que mostró respeto hacia su hijo y su hijo mostró respeto hacia usted u otras personas.

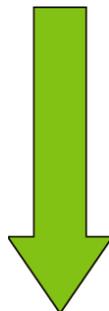
1. ¿Qué observa después de revisar las listas (por ejemplo, fueron más respetuosos entre sí de lo que pensaban; tienen que trabajar más en un aspecto específico)?
- 
- 

2. ¿Cuáles de los cinco principios del respeto cumplen usted y su hijo? ¿En qué principios necesitan trabajar? Ponga los números en la línea que corresponda.



Cumplimos con \_\_\_\_\_

1. Reconocer que toda vida tiene el mismo valor
2. Demostrar sensibilidad
3. Respetar la diversidad
4. Permitir las elecciones
5. Estar completamente presente



Necesitamos trabajar en \_\_\_\_\_



### Parte C: ¿Cómo vamos?

Tal como vimos en la parte B, aprendemos actitudes, valores y comportamientos principalmente observando a las personas que admiramos, a aquellas por las que nos preocupamos y con las que pasamos tiempo (en otras palabras, con nuestra familia). Es útil verificar de vez en cuando para ver cómo nos va con esto como familia.

Lo siguiente es una adaptación de un contenido de autor anónimo. Ponga una marca de verificación (✓) junto a las tres afirmaciones que le resulten más significativas.

Si un niño experimenta el buen trato, aprende que el mundo es un lugar agradable para vivir, para amar y para ser amado.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta la seguridad, aprende a tener fe en sí mismo y en los demás.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta la equidad, aprende a ser justo.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta la honestidad, aprende cuál es la verdad.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta el reconocimiento, aprende que es bueno tener una meta.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta la aceptación, aprende a amar.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta el estímulo, aprende a tener confianza.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta la tolerancia, aprende a ser paciente.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta la vergüenza, aprende a sentirse culpable.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta el miedo, aprende a ser receloso.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta el ridículo, aprende a ser tímido.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta la hostilidad, aprende a pelear.	<input type="checkbox"/>
Si un niño experimenta las críticas, aprende a condenar.	<input type="checkbox"/>

Dado que dar el ejemplo es muy importante para crear un ambiente familiar donde el respeto prospere, debemos asegurarnos de que estamos haciendo todo lo posible para dar un ejemplo positivo, lo que incluye respetar los sentimientos de los demás, respetar la autoridad y respetar las diferencias en la apariencia y las opiniones. En las siguientes dos páginas, lea la lista de comportamientos en la columna central de la tabla. Ponga una X en la columna izquierda si *usted* generalmente adopta ese comportamiento. Ponga una X en la columna derecha si *su hijo* generalmente adopta ese comportamiento.

<i>Esto es propio de mí</i>	<b>COMPORTAMIENTOS</b>	<i>Esto es propio de mi hijo</i>
	No burlarse de cómo se ve o actúa la gente.	
	Decir la verdad.	
	No presumir cuando las cosas van bien.	
	Hacer los quehaceres domésticos	
	No engañar.	
	No criticar a las personas cuando no se está de acuerdo con ellas.	
	Recoger las cosas propias.	
	Escuchar paciente y educadamente, sin interrumpir.	
	Preguntar a otras personas si necesitan ayuda.	
	No enfadarse fácilmente.	
	Tratar bien a las personas que tienen una mala racha.	
	No bloquear el tráfico o conducir muy cerca del auto que va adelante.	
	Mostrar buenos modales y decir "por favor", "gracias", "disculpe".	
	No monopolizar la televisión, la música, los juegos, la computadora ni el teléfono.	
	No tirar basura.	
	Admitir los errores si se cometen.	
	No gritar ni chillar.	
	No hacer ruido cuando se está en un lugar tranquilo.	
	No intentar convencer a las personas de que piensen igual.	

<i>Esto es propio de mí</i>	<b>COMPORTAMIENTOS</b>	<i>Esto es propio de mi hijo</i>
	No intentar zafar después de romper una regla.	
	No leer mensajes personales que no estén dirigidos a uno mismo ni escuchar conversaciones privadas.	
	No dar portazos ni arrojar cosas.	
	No intimidar ni manipular para salirse con la suya.	
	Tratar a las personas poco populares del mismo modo que a las populares.	
	Otro: _____	

¿En qué aspectos podría mejorar usted? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿En qué aspectos podría mejorar su hijo? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

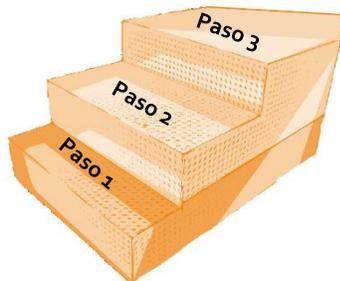
¿Qué similitudes notó, si hubiera alguna, entre los aspectos que usted y su hijo podrían mejorar?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cómo recuperar el respeto



Si bien la mayoría de los jóvenes creen que deben respetar a sus mayores y cuidadores, a veces los eventos de la vida y los traumas (por ejemplo, el abuso infantil, el consumo de drogas o una muerte en la familia) hacen que un niño pierda el respeto por estas personas. El respeto también puede erosionarse lentamente como resultado del estrés y las tensiones cotidianas, y no nos damos cuenta hasta que la persona afectada comienza a actuar de manera diferente: a mostrarse retraída, a expresar ira por eventos menores, a actuar indiferente o a utilizar el sarcasmo.

La mayoría de nosotros podemos actuar con respeto cuando las cosas están calmas. Sin embargo, dar un ejemplo positivo puede ser un desafío cuando nos provocan o hay mucha tensión. Bajo este tipo de estrés, es fácil caer en ciertos comportamientos, como desahogar las frustraciones, volverse irritable o cerrarse. Cuando percibimos que somos tratados irrespetuosamente, podemos responder de manera similar. Sin un medio para dialogar sobre la situación, se puede desencadenar un círculo vicioso entre el cuidador y el joven que de lugar a malentendidos, dolor, frustración o comportamientos irrespetuosos.



¿Qué hacemos cuando lastimamos a nuestros hijos por faltarles el respeto? ¿Cómo recuperamos ese respeto? Ciertamente, tener una conversación con nuestros hijos acerca del deseo de mejorar el respeto en el hogar es un buen comienzo. En algunos casos, la terapia familiar es el mejor camino a seguir.

He aquí tres pasos simples para restaurar el respeto que se ha perdido o disminuido.

**Paso 1:  
Evaluar**

Determine si su hijo ha disminuido el respeto por usted y, de ser así, si se necesita terapia familiar. El asistente social de su hijo puede ayudarlo a pensar en este tema. Si ya está recibiendo servicios de terapia familiar en la que abordan la falta de respeto, omita los pasos 2 y 3 y siga el proceso de la terapia.

## Paso 2: Pedir disculpas

Si cree que su hijo siente que usted actuó irrespetuosamente hacia él, considere hacer lo siguiente. Modifique estas acciones según sus circunstancias.

- Admita que no estuvo a la altura. Determine si necesita que un tercero participe en este diálogo.
- Pida disculpas por el comportamiento de una manera sincera. Recuerde que usted es un ejemplo a seguir para su hijo, especialmente en el modo en que responde después de cometer errores. Asegúrese de no minimizar sus errores defendiendo sus acciones (“estaba bajo mucho estrés”) o desviando la responsabilidad (“hice eso porque me hiciste enfadar mucho”).
- Pregunte a su hijo si pueden comenzar de cero.

## Paso 3: Planificar

Proponga un conjunto de acuerdos para seguir adelante. Explique que se quiere asegurar de que cada uno sepa qué esperar del otro. Para lograrlo, haga este tipo de preguntas:

- ¿Cómo describirías respeto entre nosotros y en la familia? ¿En qué consiste?
- ¿Cómo nos mostramos respeto en el hogar actualmente?
- ¿Cómo nos faltamos el respeto en el hogar actualmente?
- ¿Qué he tratado de enseñarte sobre el respeto hacia los demás, ya sea que se trate de un amigo, de un extraño o de personas con autoridad? ¿Qué he dicho que ha sido acertado o desacertado, o qué buen o mal ejemplo he dado?

Elabore un acuerdo sobre la manera en que se tratarán mutuamente en el futuro. Tome nota de sus ideas en la hoja de trabajo sobre el respeto en el hogar, en la página siguiente. Planifique un horario para controlar periódicamente cómo van las cosas.

## Hoja de trabajo sobre el respeto en el hogar

Me siento respetado en el hogar cuando...

Ejemplo: Me dejas tomar mis propias decisiones.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Siento que me faltan el respeto en el hogar cuando...

Ejemplo: No respetas mi privacidad.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Me gustaría pedirte que hagas lo siguiente con más frecuencia

Ejemplo: Deja de gritar cuando te enojas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Consejos para conversar sobre el respeto con su hijo

1.

Acérquese a su hijo con una actitud tranquila. Asegúrese de que sepa que quiere lo mejor para los dos. Evite discutir. Si las cosas comienzan a ponerse tensas, retírese y retome la conversación más tarde, cuando ambos estén más tranquilos.

2.

Sea paciente. Tómese su tiempo para tener la conversación. Este no es el momento de apresurarse. Asegúrese de que no haya distracciones que interrumpan la conversación.

3.

Use sus habilidades de escucha activa. Siempre trate de entender a su hijo antes de expresar sus puntos de vista. Resuma los sentimientos e ideas de su hijo para que sepa que le está prestando atención y que lo escuchó correctamente.

4.

No fuerce las cosas. Vaya solo hasta donde esté listo su hijo. Bríndele opciones cuando sea apropiado (por ejemplo, pregúntele: "¿quieres pensar en esto un momento?" o "¿te gustaría que tu hermano esté presente en este diálogo?").

5.

Sea un ejemplo a seguir. Recuerde que está demostrando una habilidad que su hijo usará por el resto de su vida. Asegúrese de que mostrar respeto sea positivo y constructivo.

**Práctica.** Lea el escenario de práctica a continuación o cree un escenario que refleje mejor su experiencia con su hijo. Practique tener esta conversación con el administrador de casos de su hijo o practique usted solo frente a un espejo. Luego, hable con su hijo. Si no necesita tener esta conversación, omita este escenario de práctica y vaya a la sección de tareas a continuación.

#### Escenario de práctica

*Su hijo ha sido testigo de mucho estrés familiar y conflictos a lo largo de los años. Durante este tiempo, se dijeron muchas cosas que fueron hirientes. Cada miembro de la familia afrontó la situación lo mejor que pudo (luchando, retrayéndose, evitando eventos familiares, esperando que los demás den el primer paso, siendo distantes, denegando el afecto, rechazando los esfuerzos de los demás para volver a conectarse, etc.). Ahora está en una mejor situación y quiere comenzar de nuevo. Siga los pasos 2 y 3 anteriores para dialogar sobre su deseo de cambiar las cosas en el futuro.*



Si determina que tener esta conversación con su hijo es el mejor camino a seguir, hágalo como tarea; no necesita hacer la tarea alternativa en la página siguiente. Pero, si determina que no necesita tener esta conversación con su hijo, continúe con la tarea alternativa.

**Tarea alternativa.** A veces no somos conscientes de la cantidad de veces que actuamos con respeto o irrespetuosamente. A veces cometemos errores. Pero queremos que nuestros comportamientos respetuosos superen con creces a los irrespetuosos. A lo largo de las próximas dos semanas, lleve un registro de estos comportamientos. Registre de las cosas que hizo que fueron respetuosas o irrespetuosas. Haga lo mismo con su hijo.

**Mis comportamientos respetuosos**

Lunes	Sábado
Martes	Domingo
Miércoles	NOTAS
Jueves	
Viernes	

**Mis comportamientos que podrían ser más respetuosos**

Lunes	Sábado
Martes	Domingo
Miércoles	NOTAS
Jueves	
Viernes	

El comportamiento respetuoso de mi hijo

Lunes	Sábado
Martes	Domingo
Miércoles	NOTAS
Jueves	
Viernes	

El comportamiento de mi hijo que podría ser más respetuoso

Lunes	Sábado
Martes	Domingo
Miércoles	NOTAS
Jueves	
Viernes	

Página dejada  
en blanco intencionalmente



**Revisión de la tarea:** Si tuvo una conversación con su hijo sobre cómo recuperar el respeto, dialogue sobre los resultados con el administrador de casos de su hijo. Si realizó la tarea alternativa, siga estas instrucciones:

Repase su "registro del respeto" y mencione dos patrones que observe. Por ejemplo, a veces nos centramos tanto en el mal comportamiento y la falta de respeto de nuestros hijos que no nos damos cuenta de los momentos en que actúan de manera responsable y plenamente respetuosa. A veces no somos conscientes de que *hacemos* cosas que son hirientes o irrespetuosas. ¿Los comportamientos respetuosos superaron con creces a los irrespetuosos?

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



ESCUCHA ACTIVA

Parte D: El papel de escuchar con respeto

Pocas cosas se sienten más respetuosas que cuando sentimos que alguien realmente nos escucha, especialmente cuando estamos angustiados o necesitamos que alguien entienda lo que estamos experimentando. Podemos ayudar a que otras personas sientan que realmente los estamos escuchando por medio de una habilidad llamada "escucha activa". Muchas personas no utilizan esta habilidad habitualmente. Cuando tenemos un diálogo, a menudo caemos en la trampa de formar nuestras ideas rápidamente para poder estar listos para arremeter con nuestra opinión. Cuando hacemos esto, no estamos escuchando realmente. Peor aún, caemos en el hábito de dar sermones, persuadir o tratar de influenciar a la otra persona en lugar de tratar de entender qué quieren decir. Esas son tácticas de persuasión y no una escucha activa.

Mire las escenas a continuación. Cuando alguien no se siente escuchado, este es el tipo de cosas que puede decir sobre la persona con la que estaba hablando. Mencione dos ocasiones en las que haya experimentado esos sentimientos.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

 <p>No paró de interrumpirme</p>	 <p>Me hizo sentir juzgado o criticado</p>
 <p>Estaba distraído, desinteresado</p>	 <p>Habló casi todo el tiempo</p>
 <p>No paró de cortarme</p>	 <p>Parecía no importarle lo que yo estaba diciendo</p>
 <p>Me dio consejos no deseados</p>	 <p>Habló por encima de mí</p>

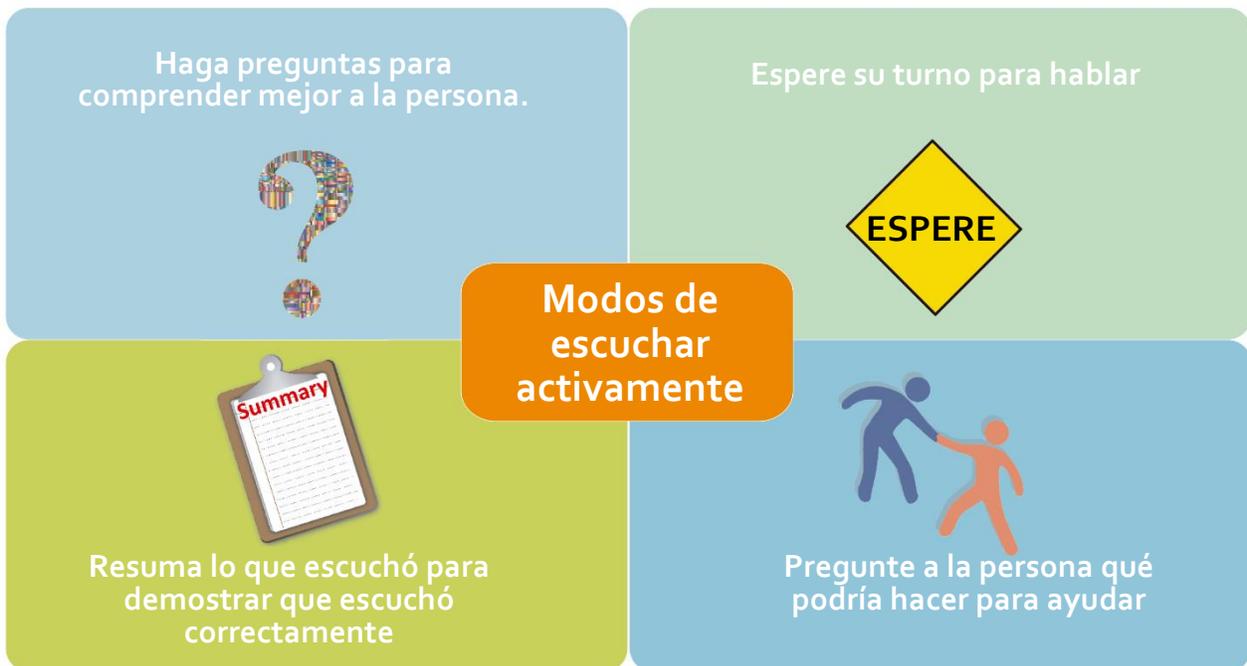
La escucha activa respeta las ideas y preocupaciones de la persona que está hablando. De hecho, un oyente activo *busca comprender antes de hablar* y luego le da poder a la persona para tomar sus propias decisiones o elecciones.

A continuación hay 40 preguntas o afirmaciones que puede decirle a su hijo cuando esté **escuchándolo activamente**. Imagínese que está hablando con su hijo sobre un asunto que le preocupa mucho. Marque la casilla junto a las preguntas o afirmaciones que cree que ayudarían más a su hijo a sentirse menos a la defensiva, más libre para hablar, respetado, escuchado, independiente y tratado como un adulto.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Coméntame más.  | <input type="checkbox"/> ¿Qué te funcionó en el pasado?                 |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué te llevó a...?                                     | <input type="checkbox"/> Si quisieras cambiar, ¿cómo lo harías?         |
| <input type="checkbox"/> Esto parece realmente importante para ti.               | <input type="checkbox"/> ¿Cuáles son las posibilidades?                 |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué crees que pasaría si hicieras (o no hicieras)...?  | <input type="checkbox"/> Si pudieras hacerlo de nuevo, ¿qué cambiarías? |
| <input type="checkbox"/> ¿Cómo encaja esto con tus objetivos?                    | <input type="checkbox"/> ¿Qué has intentado hasta ahora?                |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué más?   | <input type="checkbox"/> ¿Hacia dónde vas?                              |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué tan importante es esto para ti?                    | <input type="checkbox"/> ¿Qué harás?                                    |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué pasa si eso no funciona?                           | <input type="checkbox"/> ¿Qué te lo impide?                             |
| <input type="checkbox"/> ¿Me puedes dar un ejemplo de lo que estás hablando?     | <input type="checkbox"/> ¿Qué es lo que más te preocupa de...?          |
| <input type="checkbox"/> ¿Cómo quieres que sea?                                  | <input type="checkbox"/> ¿Cómo encajas en ese contexto?                 |
| <input type="checkbox"/> ¿Como puedo ayudarte?                                   | <input type="checkbox"/> ¿Qué te aportará eso?                          |
| <input type="checkbox"/> ¿Cómo se ve/suena/siente?                               | <input type="checkbox"/> ¿Cuál es el plan de acción?                    |
| <input type="checkbox"/> Parece que estás diciendo que...<br>¿Tengo ese derecho? | <input type="checkbox"/> ¿Qué aprendiste de esto?                       |
| <input type="checkbox"/> Entiendo por qué piensas eso.                           | <input type="checkbox"/> ¿Qué tan importante será esto en 5 años?       |
| <input type="checkbox"/> ¿Cómo te hace sentir eso?                               | <input type="checkbox"/> ¿Qué puedes hacer para mejorar la situación?   |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué otras ideas tienes sobre eso?                      | <input type="checkbox"/> Si haces esto, ¿cómo afectará...?              |
| <input type="checkbox"/> ¿Cómo puedes hacer que eso suceda?                      | <input type="checkbox"/> ¿Dónde te encuentras ahora mismo?              |
| <input type="checkbox"/> En una escala del 1 al 10, ¿qué tan importante es esto? | <input type="checkbox"/> ¿Cómo mejorarían las cosas si hicieras esto?   |
| <input type="checkbox"/> ¿Cuáles son las posibilidades de que funcione?          | <input type="checkbox"/> Si hubieras sido tú, ¿qué habrías hecho?       |
| <input type="checkbox"/> ¿Qué deseas?  | <input type="checkbox"/> ¿Qué información necesitas antes de decidir?   |

El oyente activo crea una atmósfera colaborativa y reconoce a la otra persona por tener la capacidad de hacer buenas elecciones si se da la oportunidad de hablar. También, un oyente activo escucha hechos y sentimientos.

El siguiente diagrama identifica modos de escuchar activamente.



A continuación, encontrará 10 afirmaciones o preguntas que un joven podría decir. Seleccione una de las 40 preguntas o afirmaciones de escucha activa de la página anterior que piensa que podría ser una respuesta útil y colaborativa. Para ayudarlo a practicar, el administrador de casos de su hijo puede decir la afirmación en voz alta y usted puede usar la frase seleccionada.

1. Odio la escuela y no voy a volver. \_\_\_\_\_
2. No es tan grave si escribo mensajes de texto mientras conduzco. Soy cuidadoso. \_\_\_\_\_
3. Realmente arruiné mi relación con Carrie. Ya no quiere tener nada que ver conmigo. \_\_\_\_\_
4. No voy a ir a terapia. No lo necesito. \_\_\_\_\_
5. Lo he intentado cientos de veces y nunca funciona. Renuncio. \_\_\_\_\_

6. No creo que quiera seguir trabajando en este empleo. Mi jefe es un imbécil.

---

7. No tengo ganas de ir. Voy a mentir y decirle que estaba enfermo.

---

8. Todo lo que quiero es que me dejen solo. Déjame quedarme en mi habitación. No le hago mal a nadie.

---

9. ¿A quién le importa si obtengo C y D en mis calificaciones? Ni que quisiera ir a la universidad.

---

10. Fumar no es tan grave. Todos mis amigos lo hacen.

---



En las próximas dos semanas, converse con su hijo sobre una afirmación, similar a las 10 afirmaciones anteriores, por la que usted se haya preocupado. Siga estos cuatro simples pasos:

**Paso 1:** Pida al administrador de casos de su hijo que demuestre cómo tendría la conversación y luego practíquela con él. **Asegúrese de utilizar la escucha activa.** Como alternativa, practique frente a un espejo.

**Paso 2:** Explique a su hijo que le gustaría tener una conversación con él. Programe un momento para hablar, así su hijo puede prepararse emocionalmente para el diálogo. Elija un momento apropiado para él. Evite momentos que puedan interferir con su vida social, escolar o laboral, o bien momentos en los que él esté cansado o distraído.

**Paso 3:** Converse con su hijo. Manténgase enfocado en el tema, evite distracciones y asegúrese de que la conversación no sea demasiado larga. No olvide usar las habilidades de escucha activa tratadas anteriormente.

**Paso 4:** Haga un acuerdo sobre cómo van a seguir trabajando juntos en esto. Asegúrese de realizar un seguimiento de todo lo que acordó hacer.

## ENCUESTA SOBRE EL RESPETO EN EL HOGAR (EVALUACIÓN POSTERIOR)

En cada afirmación, marque con un círculo la opción que mejor describa su experiencia.

A. Demuestro respeto hacia mi hijo en el hogar.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

B. Recibo respeto de mi hijo en el hogar.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

C. Habitualmente doy el ejemplo mostrando respeto hacia los demás.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

D. Escucho a mi hijo de un modo que hace que se sienta escuchado.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

E. Estoy completamente presente, física y emocionalmente, cuando paso tiempo con mi hijo.

Nunca	Raras veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
1	2	3	4	5

Comentarios:

Página dejada  
en blanco intencionalmente

